



# حفظك الله يا مصر وليس لك إلا الله

رئيس مجلس الإدارة  
رمضان المصرى

رئيس التحرير  
محمود عبد الرزاق



## جماهير الأهلى

الحقيقة هدفنا .. والمصادقية غايتنا

السنة الخامسة عشر العدد ٢٣٥ إبريل ٢٠١٨ م شعبان ١٤٣٩ هـ ٢٤ صفحة الثمن ١٠ جنيهات

### الزعيم فى الأمن الوطنى بسبب قضية «عوالم خفية»

### إنشاء كوبرى زوير بالمنوفية بتكلفة ٢ مليون

### محمد هنيدي لحنان ترك: «كل يوم بتحلوي يا عفت»

### «روبين بونس»: سأتشرف بالتوجه مع صلاح فى المونديال







# Elabiad Automotive

## الايض اوتوموتيف للسيارات

عربيتهك  
عندنا 19682







# حفظك الله يا مصر و ليس لك إلا الله

خطوط حمراء بقلم / رمضان المصري

ستظل مصر دائما وابدا في رباط ليوم الدين

كل سنة وانتي طيبة يا مصر

مصر منارة العلم والعلماء وعلي ارضها تجلي الاله

اي شر يأتي عليها ويقفون بجانبها سواء بأموالهم او بأولادهم او بأنفسهم لانهم يقدرون هذه البلد كثيرا ويقدرون ثمن ترابها.

ونتكلم أيضا عن معني الوطنيه، والوطنيه تعني أن الإنسان يعيش ويموت ويضحى من أجل الوطن لأن حب الوطن والتضحية من أجل هو حب الإنسان لذاته لان الوطن هو الذات ومعني أن كل شخص يحب الوطن معني ذلك أن كل المصريين يحبون بعضهم البعض لانهم يعيشون علي أرض واحده وهي أرض مصر وتحت سماء مصر وهي الكيان التي يعيش عليه المصريين.

فتحميا مصر والامة العربية

مع تحيات  
أبن مصر الحبيبة



الحب والود والروح الجميلة. واجبنا نحو الوطن هو ان نقدم انفسنا له ونقد كل ا هو ثمين وغالي وان نفتديه بأروحننا، وان نبذل ايضا الكثير من الجهد والعمل في تلك الايام العصرية للارتقاء بمصر والمروور بها من اي محنه قد تأتي عليها، ومصر من اهم الاماكن التي يوجد بها الكثير من الفتن والتي لابد وان نعمل جاهدين حتي نتخلص منها ونعمل علي استقراره، وايا يوجد في مصر الكثير من العباقرة والعلماء ورجال الدين والسياسة والفن فوجد مصر كال الذي قال "لو لم اكن لودت ان اكون مصرياً" وهذا ان دل يدل علي حبه الشديد لمصر.

ولعظمة هذا البلد فقد ذكرها الله عزوجل في كتابه الكريم قائلا "ادخلوا مصر ان شاء الله امنين" وهي من البلاد المحفوظة وفي رباط الي يوم الدين، لان مصر هي مبط الديانات والتي مر بها جميع الرسول رضي الله عنهم، وايضا تعد مصر من اهم واشمل بلاد المسلمين والتي يحبها اهلها كثيرا ويقفون بجانب بلادهم في

ان التنمية الحقيقية هي الاعمار وليس ترك الارض ولا بد ان يعلم الجميع ان بمصر شرفاء يدافعون عنها ويحموها من كل شر وسوء ومن مصر الحبيبة اوجه كلمة شكر وعرفان لشرفاء مصر الذين حاربوا من اجل تراب مصر والذين يضحون بالغالي والنفيس من اجل هذا الوطن الكبير ولا بد ان يعلم العرب كافة ان مصر هي قلب الامة العربية وهي حامية الحما ومهما طال الليل لابد من طلوع الفجر المشرق الذي ينير الدنيا بنوره الساطع المشرق بالامل المتجدد في شباب الامة العربية والاسلامية.

والوطن يعني السكن والسكينة لكل فرد فلا وجود حياه وعيش في وطن مرب او دمر، والوطن يعني ان يستوطن ويسكن الانسان في مكان ما يحافظ عليه ويحتمي في ارضه، وايضا مصر تعتبر من أكثر البلاد التي يعشقها العالم اجمعه ويتمنون دائما ما لو كانت مصر بلدهم، ويحبون دائما زيارتها والجلوس بها لفترة طويلة، ومصر يوجد بها الكثير من

حفظك الله يا اغلي اسم ينطق به لساني بعد اسم الله عز وجل فانتي لستي كلمة تنطق ولكنك نبض داخل قلبي اعلم قدرك جيدا وانا دائما ارفع علمك في كل مكان فلن يعلم قيمتك الا من رفعة هذا العلم ويفتخر به امام العالم.

والنهاردة بقولك يا مصر كل سنة وانتي طيبة بعيد تحرير سيناء انتي وجنودك الذين حاربوا من اجلك دفاعا عن كل حباية رمل من رمالك الغالية واقسمنا بالله ان نحافظ عليك علي ترابك الغالي اينما كنا وفي اي مكان في بقاع الارض وسنظل نحافظ عليك حتي قيام الساعة ومهما باعوكي الخونة وتأمر عليك الغرب والعملاء فانتي يا مصر كنانة الله في ارضه وانتي المحفوظة بأذن الاله لانك لديكي شرفاء يحافظون عليك وعلي كل من يعشقتك.

فا انتي يا مصر منارة العلم والعلماء وعلي ارض سيناء الحبيبة تجلي الاله ومهما تولي علي مصر العديد من الحكام وهمشو سيناء حتي تمكن منك الارهاب وبشهادتهم هم ولو كانوا قد حافظوا عليك ما كنا وصلنا لهذا المصير.

واستشهدوا خير جنود الارض دفاعا عنك الان من ابنائك المدنيين ولقوات المسلحة والشرطة.

جماهير الاهلي

نصير عن مؤسسة جماهير الاهلي

رئيس مجلس الإدارة

رمضان المصري

رئيس التحرير

محمود عبد الرازق

نواب مجلس الإدارة

عبدالرحمن المصري

رمضان حسن

محمد عبدالمنعم

المستشار الرياضي

د / عصام درويش

ثروت عويس

المستشار القانوني

أحمد عبد

مدير التحرير

يوسف منير

الإعلانات

مؤسسة جماهير الاهلي

للدعاية والأعلان

التجهيزات الفنية والإخراج

مؤسسة جماهير الاهلي

يوسف منير

ميدان الجيزة: ١٩٠٨٠١١٨٧٤٠١١

المقالات المنشورة لا تعبر عن رأي  
المجلة وإنما تعبر عن رأي كاتبها

ابريل ٢٠١٨





## الفيفا يحدد "ألوان" زي المنتخب في مبارياته بالدور الأول بالمونديال



كتب: محمد يوسف

قام الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" بتحديد "ألوان" زي المنتخب في مبارياته بالدور الأول لمنافسات كأس العالم ٢٠١٨ بدولة روسيا. ويستعد منتخب مصر لخوض منافسات المونديال من خلال التواجد بالمجموعة الأولى مع منتخبات روسيا وأوروغواي والمملكة العربية السعودية. وأفاد مراسلنا أن اتحاد الكرة المصري تلقى إخطاراً من الفيفا بشأن ألوان زي المنتخب في المباريات الثلاث الأولى بالمونديال. ويفتتح المنتخب مبارياته أمام أوروغواي ١٥ يونيو.

وتقرر أن يرتدي القميص "الأحمر" والشورت "الأسود" والجوارب "الأسود"، على أن يكون طاقم حارس المرمى باللون "الأزرق". ويلتقي المنتخب في مباراته الثانية نظيره الروسي يوم ١٩ يونيو، وسيرتدي القميص "الأبيض" والشورت "الأسود" والجوارب "الأبيض"، وطاقم الحارس "الأزرق". ويختتم المنتخب مبارياته أمام السعودية يوم ٢٥ يونيو، وسيرتدي القميص "الأبيض" والشورت "الأسود" والجوارب "الأبيض"، وطاقم الحارس "الأزرق".

## أخصائي العلاج الطبيعي ليفربول: سأتشرف بالتوجه مع صلاح في المونديال



كتب: فضل الضبة

قرر النجم الدولي المصري محمد صلاح، لاعب نادي ليفربول الإنجليزي، اصطحاب أخصائي العلاج الطبيعي بالنادي الإنجليزي، الإسباني روبين بونس، معه لكأس العالم الصيف المقبل في روسيا. ويثق نجم "الريدز" هذا الموسم وأفضل لاعب في الدوري الإنجليزي من قبل رابطة اللاعبين المحترفين بشكل كبير في بونس وطلب منه شخصياً أن يسافر معه للمونديال. وأوضح بونس في تصريحات لجريدة "ليفانتي كاستيو" الإسبانية، أن "صلاح طلب مني هذا الأمر منذ أيام، ولكنني كنت أنتظر نهاية مباراة ذهاب نصف نهائي دوري الأبطال أمام روما للإعلان عن هذا الأمر. أشعر بمشاعر مختلطة بين الشعور بالرضا لهذه الثقة الكبيرة في شخصي، وبين السعادة بخوض هذه التجربة". ويمتلك الثنائي علاقة قوية، حيث أن بونس كان سبباً رئيسياً في تغيير طريقة تفكير وأداء النجم المصري داخل الملعب منذ انضمامه للفريق. وعلق الطبيب الإسباني، الذي يعمل في ليفربول منذ ٢٠١٤، على هذا الأمر قائلاً "هنا في ليفربول نقوم بجلسات استشفاء للاعبين يومياً، وهو ما يخلق نوعاً من التواصل بيننا، ولا يمكنني سوى أن أشكره على هذه الثقة". كما كتب بونس تدوينه عبر حسابه على شبكة (تويتر) الاجتماعية قال فيها "إذا طلب منك شخصياً هذا

هذا الرجل أن ترافقه خلال كأس العالم لكرة القدم، فلا يمكنك إلا أن تقبل". ومن المقرر أن ينضم بونس للمنتخب المصري في ١٠ يونيو المقبل. ويقدم "الملك المصري"، كما تطلق عليه جماهير ليفربول، موسماً ولا أروع مع الفريق الإنجليزي، ودأب منذ انضمامه إليه الصيف الماضي من روما الإيطالي مقابل ٤٢ مليون يورو على تحطيم الأرقام القياسية سواء على مستوى الجوائز الفردية أو الأهداف. ويحتل النجم المصري صدارة هدافي "البريمير ليج" برصيد ٣١ هدفاً، مبتعداً بفارق ٥ أهداف عن هاري كين، مهاجم توتنهام هوتسبر الإنجليزي. كما قاد صلاح ليفربول لتحقيق فوز كبير على فريقه السابق، روما، خلال مباراة ذهاب نصف نهائي دوري الأبطال يوم الثلاثاء الماضي بنتيجة (٥-٢) حيث سجل هدفين وصنع مثلهما، ليصبح "الريدز" على أعتاب بلوغ نهائي "الكأس ذات الأذنين" للمرة الأولى منذ ١١ عاماً. يذكر أن منتخب مصر سيلعب في المونديال ضمن المجموعة الأولى التي تضم روسيا، صاحبة الأرض، وأوروغواي والسعودية، حيث سيستهل مسيرته أمام المنتخب اللاتيني يوم ١٥ يونيو المقبل، ثم يواجه بعدها بأربعة أيام أصحاب الضيافة، قبل أن يختتم الدور الأول بمواجهة عربية خالصة أمام السعودية يوم ٢٥ من نفس الشهر.

## اليوناني «تاكيس جونيس» مديراً فنيا لـ «وادي دجلة» خلفاً للعشري



كتب: أحمد صلاح

أعلن علاء نور مدير الكرة بفريق نادي وادي دجلة الاستقرار على تعيين اليوناني تاكيس جونيس مديراً فنياً للفريق خلفاً لطارق العشري. وكان طارق العشري قد أكد في وقت سابق رحيله عن دجلة بنهاية الموسم، ومنح الإدارة فرصة اختيار مدير فني جديد لقيادة الفريق الموسم المقبل. وأشار علاء نور في تصريحات له، "اليوناني تاكيس جونيس سوف يصبح مديراً فنياً للفريق ويقوده الموسم المقبل في المسابقات المختلفة". وواصل "جونيس" هو المدير الفني السابق لنادي إيركوليس اليوناني الذي يمتلكه ماجد سامي ويرأسه نديم ماجد سامي. واستمر "متواجد في اليونان حالياً برفقة سامي وتم الاتفاق مع المدرب على كل التفاصيل، وسيجلب معه مدرب مساعد فقط". واختتم "أوجه الشكر لطارق العشري على المجهود الذي قدمه مع وادي دجلة خلال الفترة الماضية من أجل البقاء في الدوري الممتاز".



## إنشاء كوبرى على مصرف القرنين بقرية زوير بالمنوفية بتكلفة ٢ مليون جنيه



أعلن المهندس على عبد الدايم مدير مديرية الطرق بمحافظة المنوفية ، أنه جارى إنشاء كوبرى على مصرف القرنين بمدخل زوير وذلك بتكلفة إجمالية ٢ مليون جنيه، حيث بلغت نسبة التنفيذ ٥٠٪ وذلك بمبلغ مليون جنيه.

وأضاف مدير مديرية الطرق بالمنوفية ، فى بيان له اليوم ، أنه جارى رصف جميع الطرق المتعمدة فى موازنة هذا العام، وذلك لسرعة الانتهاء منها ،والعمل رصف الطرق الأخرى حسب الاعتمادات المالية الموزعة بكل مركز ومدينة لتحقيق السيولة المرورية.

وكان المهندس على عبد الدايم مدير مديرية الطرق بمحافظة المنوفية، قد صرح بأنه جارى طرح خطة رصف عدد من الطرق وأنشاء كبارى، وفقا للخطة المالية للعام المالى الحالى فى خطة الرصف والتمهيد لطرق المحافظة.

وأشار عبد الدايم، إلى أنه يأتى بالتزامن مع طرح خطط الرصف للعديد من الطرق يتم العمل على الرصف والتمهيد للعديد من الطرق بجميع المراكز لخلق شبكة مواصلات متكاملة تخدم المواطنين.

## ٤ منظمات جهد كهربى فى ٣ مراكز لأحمال الصيف بـ «الوادى الجديد»



أعلن قطاع الكهرباء بمحافظة الوادى الجديد عن تركيب ٤ منظمات جهد بخطوط الكهرباء فى ٣ مراكز إدارية بالمحافظة وذلك للتأكد من جاهزية المحولات لزيادة الأحمال وارتفاع درجات الحرارة فى فصل الصيف.

وقال المهندس مازن رضوان مدير عام التشغيل والصيانة بكهرباء الوادى الجديد فى بيان له أنه تم تركيب مجموعات منظمات الجهد بخط كهرباء قرية المنيرة بمركز الخارجة ، ومدينة بارسى قرى غرب الموهوب بمركز الداخلية ، ومنطقة آبار الداخلة بتكلفة إجمالية ٤,٨ مليون جنيه.

أضاف رضوان أن الهدف من تركيب هذه المنظمات هو تحسين والعمل على استقرار جهود التغذية، ومواجهة زيادة الأحمال وارتفاع معدلات الاستهلاك المتوقعة خلال أشهر الصيف.

## أئمة جهينة بسوهاج يبحثون فى ندوة توعية المواطنين بترشيد استهلاك المياه



نظمت شركة مياه الشرب والصرف الصحى بسوهاج ندوة لبحث "ترشيد استهلاك المياه والحفاظ على المياه المهدرة" والتي حضرها عدد من رجال الدين الإسلامى بمركز جهينة بسوهاج.

صرح بذلك اللواء المهندس محمد بدرى محمد دين رئيس مجلس الإدارة والعضو المنتدب فى بيان له، وأضاف أن الندوة تناولت إنتاجية مياه الشرب بمركز جهينة وكيفية مراقبة جودة المياه والتي تتم من خلال محورين المحور الأول يتمثل فى الرقابة الداخلية حيث يقوم قطاع المعامل والجودة بالشركة برفع وتحليل عينات مياه الشرب من خلال ١١ معمل مياه رئيسى، بالإضافة إلى المعمل المركزى لمياه الشرب وأن المحور الثانى لمراقبة جودة مياه الشرب يتمثل فى الرقابة الخارجية من خلال أخذ عينات وتحليلها بمعامل وزارة الصحة واللجان المشتركة بين وزارة الصحة والشركة وأخذ عينات وتحليلها بالمعمل المرجعى للشركة القابضة لمياه الشرب والصرف الصحى بالإضافة إلى أخذ عينات عن طريق جهاز تنظيم مياه الشرب والصرف الصحى وحماية المستهلك التابع لوزارة الإسكان.

وفى نهاية الندوة تم مطالبة رجال الدين بضرورة نشر الثقافة المائية فى خطب المساجد لتوعية المواطنين بالحفاظ على مصادر المياه وترشيد الاستهلاك.

## وفد الصندوق الدولى للتنمية الزراعية يتفقد مشروع المساقى الداخلية بـ «مطوبس»



وقال رئيس مركز ومدينة مطوبس، أن الوفد تفقد حقول الإرشاد الزراعى والوحدة البيطرية، وزراعة الخضار تحت نظام التقطير، وتبطين الترع وترشيد استهلاك مياه الري وأعمال الحفارات، كما تفقد الوفد فصول محو الأمية وجمعية سيدات الريف.

وأضاف رصاص، "سيتم إنشاء حضانات نموذجية ومستوصف طبى لخدمة أهالى القرى الثلاثة"، مؤكداً أنه استمع إلى شكوى بعض الأهالى ووعدهم بحلها فى القريب العاجل.

استقبل اللواء عصام رصاص، رئيس مركز ومدينة مطوبس بكفر الشيخ ، وفد الصندوق الدولى لتنمية الزراعة "إيفاد"، لمتابعة مشروع إحلال وتجديد تباطين المساقى الداخلية، بقرية سيدى أحمد البدوى بمطوبس.

جاء ذلك فى حضور المهندس مصطفى الصياد مدير التنمية المستدامة، وراشد شرف الدين نائب رئيس المدينة، وإيمان النحراوى، نائب رئيس المدينة



## فاتورة التليفون الأرضي.. ٦,٦ مليون مشترك.. وسداد فاتورة إبريل حتى ١٤ مايو

استعلام برقم التليفون    استعلام برقم الحساب    استعلام عن الرقم الجديد

كود المنطقة    رقم التليفون    رقم التليفون    02

أسهل طريقة للحصول علي

### فاتورة التليفون الأرضي

## وزير البترول: نستهدف جذب استثمارات بـ ١٠ مليارات دولار خلال العام الجاري



أكد المهندس طارق الملا، وزير البترول والثروة المعدنية، أن الوزارة تستهدف جذب استثمارات بقيمة ١٠ مليارات دولار قبل نهاية العام الجاري. وأضاف الملا، خلال الندوة التي نظمتها غرفة التجارة الأمريكية، مساء الأحد، أن الدعم الكامل للطاقة يعد إهدارا للموارد البترولية وذلك لأنها تباع بأقل من تكلفتها الحقيقية، موضحا أن رفع الدعم الجزئي عن الطاقة العام الماضي، حقق خفضا في الاستهلاك بنسبة ٣٪، وذلك بعد أن كانت نسبة الاستهلاك أعلى من المعدلات المطلوبة بنسبة ٤٪.

## المالية: ضم ٦١ ألف حساب حكومي بالبنك المركزي في حساب "الحكومة الموحد"



أكد الدكتور محمد معيط نائب وزير المالية أن خطوات إنشاء الشبكة المالية للحكومة المصرية تضمنت إلغاء ٦١ ألف حساب لجهات الموازنة داخل البنك المركزي، وضمها في حساب واحد تحت اسم حساب الحكومة الموحد. وأضاف معيط، خلال الجلسة الافتتاحية لمؤتمر اكتمال نظام إدارة المعلومات المالية الحكومية (GFMIS) والانتها من ميكنة الموازنة العامة للدولة، والذي نظمته وزارة المالية بالتعاون مع شركة E-FINANCE. أن النظام تضمن أيضا إلغاء التعاملات بالشيكات الورقية الحكومية واستبدالها بالمعاملات غير الورقية، وإعداد الموازنة العامة بطريقة إلكترونية، كذلك ميكنة إدارة المعاملات الخاصة بنظام حساب الخزانة الموحد، أهمها إصدار أوامر الدفع إلكترونيا. وأوضح نائب وزير المالية أن إنشاء نظام الشبكة المالية للحكومة الإلكترونية يتضمن تغيير ثقافة وآليات العمل، بحيث تتحول لنظام إلكتروني بالكامل، بجانب إنشاء بنية تحتية وتدريب الكوادر، لافتا إلى أن هذا النظام لم يكن يظهر للنور دون الدعم غير المحدود من القيادة السياسية، ممثلة في الرئيس عبد الفتاح السيسي، بجانب دعم رئيس الوزراء ووزير المالية.

ارتفع عدد المشتركين بالهاتف الأرضي "الثابت" بنهاية عام ٢٠١٧ إلى ٦,٦ مليون مشترك، بزيادة ٦٠٠ ألف مشترك عن عام ٢٠١٦، الذي سجل العدد بنهايته ٦ ملايين مشترك، وذلك بحسب البيانات المعلنة من قبل جهاز الإحصاء حول هذا الإطار. فاتورة التليفون الأرضي ومن الجدير بالذكر أن الأيام الحالية تشهد سداد فواتير التليفون الأرضي ٢٠١٨، وقد بدأ سداد الفواتير في ١٥ إبريل الجاري، ومن المقرر استمرارها.

## تعرف على أسعار تذاكر قدس الأقداس بمعبد فيلة نوفمبر ٢٠١٨



وافق المجلس الأعلى للآثار، على فتح الصرح الموجود قبل قدس الأقداس بمعبد فيلة للزيارة اعتبارا من الأول من نوفمبر ٢٠١٨، على أن تذكرة منفصلة عن تذكرة المعبد بالأسعار التالية

٤٠ جنيها للزائر المصري  
٢٠ جنيها للطالب المصري  
١٠٠ جنيها للزائر الأجنبي  
٥٠ جنيها للطالب الأجنبي

وشدد المجلس في الإخطار المرسل لغرفة شركات السياحة، على عدم قيام المرشدين السياحيين بالشرح داخل الصرح، كما شدد على عدم تواجد أكثر من ١٠ زائرين داخل المكان.



## «ماريان عازر» : وضع تشريعات للجرائم الإلكترونية يساهم فى القضاء على الإرهاب



قالت ماريان عازر، عضو مجلس النواب المصرى، إن اجتماع دول الاتحاد من أجل المتوسط فى مصر، جاء بهدف نبيل، وهو محاربة ومكافحة الإرهاب على جميع كافة المستويات والأصعدة. جاء ذلك فى كلمتها خلال الجلسة العامة الـ (١٤) للجمعية البرلمانية للاتحاد من أجل المتوسط، المنعقدة فى مجلس النواب بالقاهرة، برئاسة الدكتور على عبد العال - رئيس الجمعية، حول "مكافحة الإرهاب فى المنطقة الأورومتوسطية.

وتابعت النائبة ماريان عازر: "نحارب الإرهاب ليس من أجل حاضرننا ولكن من أجل مستقبلنا أيضا، وللجميع دور فى محاربة الإرهاب". وأكدت ماريان عازر، أن الإرهاب يلوث الوجدان، وللأسف التكنولوجيا أصبحت إطار للإرهاب، حيث الألعاب الإلكترونية التى أصبحت لها دور فى انتحار الشباب، وهذا يستلزم دور كبير فى تفعيل تشريعات للجرائم الإلكترونية، مشيرة إلى أن مصر بصدد ذلك، ولكن أيضا لا بد من اتفاقيات دولية يتم تفعيلها على مستوى العالم.

## النائب خالد أبو طالب يتقدم بسؤال حول إهدار المال العام بترام مصر الجديدة ..؟؟؟



قدم النائب خالد أبو طالب، بسؤال لرئيس مجلس الوزراء، ووزراء النقل والمواصلات، التنمية المحلية، قطاع الأعمال العام، بشأن شبهة إهدار مال عام فى عملية إزالة ترام مدينة نصر - المطرية، ومصر الجديدة.

وأوضح أبو طالب فى بيان صحفى له اليوم، أن ترام مصر الجديدة وترام مدينة نصر - المطرية، وما على نسق هذه الترامات، والتى تقرر إزالتها وهذا ما تم بالفعل ولكن مخلفات الإزالة وبصفة خاصة القضبان الحديدية، وال

## النائب محمد العقاد: قانون الإسكان الاجتماعى الجديد يقضى على العشوائيات



قال النائب محمد العقاد، عضو لجنة الإسكان بمجلس النواب، إن مشروع قانون الإسكان الاجتماعى ودعم التمويل العقارى، الذى أقره المجلس مؤخرا، يهدف لتوفير وحدات سكنية وقطع أراضى سكنية لمحدودى ومتوسطى الدخل، بأسعار تتناسب مع مستويات دخولهم.

وأضاف "العقاد"، فى تصريحات صحفية اليوم، أن مشروع القانون يهدف أيضا لتمويل وإدارة وإنشاء وبيع وإيجار الوحدات السكنية لبرنامج الإسكان الاجتماعى، كما يدعم نشاط

## عماد سعد: المنظمات المشبوهة تحاول تشويه صورة مصر ولكننا نرد بالأنفال



هاجم النائب عماد سعد حمودة، عضو مجلس النواب، منظمة هيومان ووتش رايتس بسبب تقاريرها الكاذبة الخاصة بأوضاع حقوق الإنسان فى مصر، وخاصة الوضع فى سيناء، مؤكدا أنها منظمة مشبوهة وتعمل لصالح أجندات والجميع يعلم ذلك.

وأشار عضو مجلس النواب، فى بيان له اليوم، إلى أن المنظمة المشبوهة اعتمدت فى تقريرها على بيانات خاطئة من مصادر غير موثوق منها على الإطلاق، وهذا ما يعنى أنها تريد إثارة الفتنة فقط، وتصدير صورة للعالم عن الأوضاع بمصر، ولكن صورة مغلوطة لتحقيق هدفها الخبيث الذى تسعى إليه.

وأشاد حمودة بمواقف أهالى سيناء الوطنية ووقوفهم بجانب الدولة وحبهم الشديد لوطنهم، وتمثل هذا فى خروجهم بكثافة فى الانتخابات الرئاسية، مؤكدا على أن الرئيس السيسى حريص على تنمية سيناء وهذا ما يترجم على أرض الواقع.

واستطرد حمودة، أن هناك الكثير من منظمات حقوق الإنسان المشبوهة تسعى دائما لتشويه صورة مصر فى الخارج



## صنداي تايمز: شركة بريطانية تستخدم كقناع لأسلحة "كيم" الكيمياء لسوريا



### متابعة: فضل الضبة

وتقول الصحيفة، إن الاستخدام المحتمل لشركات بريطانية كواجهة لتصدير قطع غيار أسلحة من كوريا الشمالية لسوريا يمثل مصدر إزعاجا وقلقا، خاصة بعد شن القوات البريطانية عملية جوية ضد المنشآت الكيمياء التابعة للرئيس السوري بشار الأسد.

وتضيف، أنه في الشهر الماضي كشف تقرير لمجلس الأمن التابع للأمم المتحدة عن وجود خمس شحنات بين نظام كيم في كوريا الشمالية والنظام السوري في الفترة من نوفمبر ٢٠١٦ إلى يناير ٢٠١٧، وأنه تم اعتراض شحنتين من بينها وهي في طريقها إلى ميناء اللاذقية السوري.

كشفت صحيفة "صنداي تايمز" البريطانية، أن شركة بريطانية تستخدم كقناع لأسلحة كيم الكيمياء لسوريا، موضحة أن الشركة مسجلة في منطقة صناعية في نورثامبتونشير، ومتورطة في تصدير شحنة مشتبه بها من الأسلحة النووية من كوريا الشمالية إلى سوريا.

وأضافت الصحيفة إن هناك مخاوف من أن تكون الشركة واحدة من عدة عمليات في بريطانيا يستخدمها النظام الكوري الشمالي لتفادي العقوبات الدولية.

وزعم نشطاء في مجال مكافحة الفساد إن بريطانيا تستغل كواجهة لأن الشركات المسجلة فيها تضيء واجهة محترمة بينما لا يتم التدقيق في أنشطتها إلا بصورة تكاد تكون معدومة.

## موسكو تنفي اقتحام مقر البعثات الدبلوماسية الأمريكية في روسيا



### كتبت: فيروز الضبة

تستمر في العمل التمهيدى للشروع في تحريك قضايا في محاكمات أمريكية بخصوص مصادرة الولايات المتحدة للممتلكات الدبلوماسية الروسية. يذكر أن السلطات الأمريكية أغلقت القنصلية الروسية العامة في سياتل في مارس الماضي، على خلفية اتهامها روسيا بتسميم رجل الاستخبارات السابق سيرجي سكريبال في بريطانيا.

أكدت المتحدثة باسم الخارجية الروسية، ماريا زاخاروفا أن موسكو لن تدهم مقر السفارة أو القنصليات الأمريكية في روسيا على عكس ما تفعله واشنطن بحق البعثات الروسية لديها.

وأضافت زاخاروفا - في تصريحات أوردتها قناة "روسيا اليوم" أن موسكو

## اليوم العالمي لحرية الصحافة



### كتبت: فيروز الضبة

وبالأمس القريب خسرت السلطة الرابعة الفلسطينية اثنين من ابنائها هم ياسر مرتجى واحمد ابو حسين حيث استشهدا نتيجة استهدافهم بقناصة اسرائيلية من جنود الاحتلال المتواجدين على الحدود حيث تدور مواجهات اسبوعية من قبل الشبان الفلسطينيين بدأت من ٢٠١٨/٣/٣٠ ولا زالت مستمرة حتى اليوم وربما تمتد حتى ٢٠١٨/٥/١٥ ذكرى النكبة الفلسطينية.

خلال المواجهات سقط العديد من الشهداء واصيب العديد من الشبان بإصابات وصفت معظمها بالخطيرة نظرا لنوعية الرصاص المستخدم من قبل القناصة المحرم دوليا... ايضا استهداف الصحفيين كان بشكل مباشر رغم ارتداء البزة الخاصة بالصحافة ولكن يتم استهدافهم بدم بارد دون اي اعتبار لحقوق الانسان وحقوق وحرية الصحافة.

واخيرا في يوم حرية الصحافة اتمنى من المجتمع الدولي وحماية الصحفيين وحفظ حقوقهم ومعاينة من يقوم باستهدافهم بشكل مباشر في اي بلد فيه حروب وانتهاك الحق في الحياة. "المجد للشهداء...والحرية للصحافة والصحفيين".

يحتفل العالم في الثالث من آيار/مايو من كل عام باليوم العالمي لحرية الصحافة حيث يخدم هذا اليوم كمنااسبة لتعريف الجماهير بانتهاكات حق الحرية في التعبير وكذلك كمنااسبة لتذكيرهم بالعديد من الصحفيين الشجعان الذين أثاروا الموت أو السجن في سبيل تزويدهم بالأخبار اليومية.

ايضا هناك العديد من الصحفيين داخل السجون..والتهمة اما على خلفية انتماء سياسي..او فقط لانه يحمل كاميرا وينقل الحقيقة والجرائم بحق الابرياء وهذا ما يحدث على ارض فلسطين المحتلة حيث يتم اعتقال الصحفيون دون اي تهمة مباشرة فقط لانهم ينقلون حقيقة الاحتلال بحق ابناء فلسطين.

فالاحتلال لا يرحم احد شبان بصدور عارية تقابلهم الة عسكرية وطائرات احدث طراز اضافة للمضايقات اليومية التي تمارس بحق الفلسطينيين سواء على الحواجز اثناء التنقل بين القرى والمدن او خلال اي اقتحامات ميدانية .

ايضا يعاني الصحفيون من تعطيل للحركة اثناء عملهم في الميدان..ومن السهل اعتقالهم او قتلهم بدم بارد اما بشكل مباشر او غير مباشر

## مع المصرية متشلس هم

عربيتك عندنا موديل ٢٠١٧ بخصومات من ١٠٠٠ جنيه حتى ٧٥٠٠٠ جنيه

عرض خاص ولفترة محدودة

خصومات تصل إلى

75,000 جنيه

\*نطبق الشروط والقوانين





## القبض على عاملين وراء سرقة السيدات بالإكراه والاعتداء عليهن في الجمالية



"محمد ر أ" ٢٠ سنة، عامل، و"إسلام ع م" ٢٠ سنة، عامل، فتم ضبطهما، وبمواجهتهما اعترفا بارتكاب الواقعة، وبتطوير مناقشتهم اعترفا بارتكاب واقعة سرقة سلسلة ذهب من إحدى السيدات أثناء تواجدها بحارة اليهود بذات الأسلوب، وأمكن التوصل للمجنى عليها الأخيرة، وتبين أنها "رجاء س م" ٣٢ سنة، بائعة، مصابة بكدمة بالعين اليسرى والذراع الأيسر.

كما تم بإرشاد المتهم الأول ضبط بمسكنه السلسلة الذهبية المستولى عليها من المجنى عليها الأخيرة، وأضافا بتخلصهما على السلاح الأبيض المستخدم في ارتكاب الواقعة بإلقائه بالطريق العام، وباستدعاء المجنى عليهما تعرفا على المتهمين واتهماهما بسرقتهم بالإكراه، وإحداث إصابتهما، وأضافت المجنى عليها الأخيرة بعدم قيامها بتحرير محضر بالواقعة، نظرا لإصابتها، وتحرر عن ذلك المحضر اللازم، وتولت النيابة التحقيق.

نجح رجال مباحث القاهرة، في كشف ملابس تعرض عدد من السيدات إلى السرقة بالإكراه على يد شخصين، والاستيلاء على متعلقاتهن، وتبين أن عاملان وراء تنفيذ تلك الجرائم، فتم ضبطهما، واعترفا بسرقة طالبة وسيدتين بالإكراه، والاعتداء عليهن بسلاح أبيض أثناء مقاومتهما، وتم إحالتهم للنيابة التي تولت التحقيق.

تلقي رجال مباحث قسم شرطة الجمالية، بلاغا من "أسماء م ح" ١٧ سنة، طالبة، مصابة بجرح قطعي أسفل الذقن، بأنها أثناء سيرها بمنطقة سكنها بحارة اليهود، فوجئت بشخصين استوقفاها واعتديا عليها بالضرب، وإحداث إصابتهما باستخدام سلاح أبيض "شفرة موس"، في محاولة لسرقتها بالإكراه، إلا أنها استغاثت بالمارة، فلذا بالفرار.

ومن خلال تفريغ كاميرات المراقبة، أمكن التوصل إلى أن وراء ارتكابها

## عامل يطعن طالبا بمطواة بسبب المزاح في المنوفية



بسؤال الطالب، اتهم "ح . ك . أ" ١٨ سنة، عامل، بالتعدى عليه وإحداث إصابته بسلاح أبيض مطواه إثر مشادة بينهما بسبب المزاح.

وتمكننت وحدة مباحث المركز من ضبط المتهم والسلاح المستخدم، وبمواجهته اعترف بارتكاب الواقعة، وتحرر عن الواقعة المحضر رقم ٤٨٢٨ جنح مركز منوف لسنة ٢٠١٨ م . وجارى العرض على النيابة، وكلفت إدارة البحث الجنائي بالتحرى حول الواقعة.

طعن عامل طالبا بمطواة وأصابه باصابات متفرقة، بسبب المزاح بدائرة مركز منوف بمحافظة المنوفية .

تلقي اللواء أحمد عثمان، مدير أمن المنوفية، إخطارا من العميد سيد سلطان، مدير إدارة البحث الجنائي بالمديرية، يفيد استقبال مستشفى منوف العام "م . أ . ع" ١٨ سنة طالب، مصاباً بجرح طعنى نافذ بالصدر من الجهة اليسرى وحالته العامة سيئة .

## ١٢ يوليو.. الحكم على ١٤ متهما بقضية "الاتجار بالأعضاء البشرية"



العاملين ببנק الدم، بإجراء ٢٩ عملية جراحية لنقل وزراعة أحد الأعضاء البشرية، والمتمثل في عضو الكلى، لعدد من المتلقين من المرضى الأجانب.

وتبين من تحقيقات النيابة أن تلك العمليات الجراحية باستئصال عضو الكلى كانت تتم من عدد من المواطنين المصريين بعد شرائه منهم بمبلغ مالي يتراوح من ١٠ آلاف وحتى ١٥ ألف جنيه، استغلالا لاحتياجهم المالي ونقله وزراعته في أجسام هؤلاء المرضى الأجانب، بعد الحصول منهم على مبلغ يتراوح من ٨٠ ألفا إلى ١٢٠ ألف دولار أمريكي من المريض الواحد، ودون الحصول على موافقة اللجنة العليا لزراعة الأعضاء البشرية.

حزت محكمة جنايات جنوب القاهرة، برئاسة المستشار مدبولي كساب، محاكمة ٤١ متهمًا بـ"شبكة الاتجار بالأعضاء البشرية"، لجلسة ١٢ يوليو المقبل، للحكم، وتقديم المذكرات من النيابة والدفاع خلال شهر من الآن. صدر القرار من الدائرة ٢٦ برئاسة المستشار مدبولي كساب، وعضوية المستشارين رافت محمد الطيب، وهيثم محمود عبد الرحيم، وأمانة سر وائل عبد المقصود وجورج ماهر.

وأكدت تحقيقات النيابة قيام ٢٠ طبيباً من الأطباء الجامعيين والعاملين بالمستشفيات الحكومية من المتخصصين في أمراض الباطنة والجراحة العامة وجراحة المسالك والرعاية والتخدير، إلى جانب ١٠ من المرضى يعاونهم ٩ من السماسرة والوسطاء، ومتهمين إثنين من

## مصرع فتاة سقطت من الطابق الخامس أثناء "نشر الغسيل" بدار السلام

بالانتقال والفحص وسؤال والدته وشقيقات المتوفاة، أكدوا أنهم يقيمون بالطابق الخامس، في عمارة سكنية بنطاق دائرة القسم، وأثناء قيام المتوفاة بتعليق ملابس الغسيل في البلكونة سقطت من البلكونة، ولم يتهموا أحد بالتسبب في الحادث. تم تحرير محضر بالواقعة وإخطار النيابة لمباشرة التحقيقات.

تباشر نيابة دار السلام الجزئية، تحقيقاتها في مصرع فتاة إثر سقوطها من شرفة منزلها أثناء تعليق "الغسيل" بالبلكونة.

كان ضباط مباحث قسم شرطة دار السلام، تلقوا بلاغا من مستشفى المبرة يفيد وصول فتاة تبلغ من العمر ١٦ عاما، جثة هامة.



# الشركة الشرقية ايسترن كومباني ومؤسسة ونادي جماهير الاهلي يحتفلان بعيد تحرير سيناء وعيد العمال



مؤسسة جماهير الاهلي بخالص الشكر والتقدير لكل من حضر هذا الحفل الكبير كما تتقدم بالشكر للكابتن عصام فضل الشاهد مدير ادارة الانشطة الثقافية بالشركة والاستاذ سيف صديق مسؤول اللجنة الفنية والثقافية بمؤسسة جماهير الاهلي وايضا جميع العاملين بالمؤسسة

ونتمننا دائما لمصرنا الحبيبة الرائدة دوام التقدم والرقى والازدهار لان مصر هي قلب الامة العربية ومنارة التاريخ وحفظ الله مصر وحفظ الله من يحفظها .

مع تحيات الكابتن رمضان المصري رئيس مجلس ادارة مؤسسة ونادي جماهير الاهلي العربية.

والمجتمع المدني بالنهوض بشباب مصر من كافة الاعمار في جميع المجالات للرقى ورفعة مصرنا الحبيبة كما هي مصر دائما صانعة الحضارة والتاريخ وقلب الامة العربية والاسلامية ومنارة العلم في جميع المجالات بإنحاء العالم.

فأحييت فرقة ليالي الجماهير الغنائية التابعة لمؤسسة جماهير الاهلي الحفل الكبير وقد قامت شركة ايسترن كومباني ومؤسسة جماهير الاهلي بتكريم العديد من ابطال حرب اكتوبر المجيدة من الجنود والقيادات وايضا بتكريم رموز الرياضة والاعلام والفن والابداع وعمال شركة ايسترن كومباني وايضا تتقدم مؤسسة جماهير

يتقدم الكابتن رمضان المصري رئيس مجلس ادارة مؤسسة ونادي جماهير الاهلي وجميع اعضاء مجلس الادارة والعاملين بخالص الشكر والتقدير الي المحاسب المهندس محمد عثمان العضو المنتدب ورئيس مجلس ادارة شركة ايسترن كومباني وجميع اعضاء مجلس الادارة والعاملين بهذه الشركة العملاقة التي تحوي علي اكثر من ١٤ الف عامل لهذه الشركة العملاقة وايماناً منا نحن مؤسسة جماهير الاهلي بجميع فروعها داخل وخارج مصر وبكافة انشطاتها الرياضية والثقافية والفنية وتحت شعار "ان الاوان ان تتكاتف جميع مؤسسات الدولة



**الاحتفال الثاني هذا الشهر لمؤسسة ونادي جماهير الاهلي بعيد تحرير سيناء وايضا عيد العمال بالتعاون مع الشركة الشرقية ايسترن كومباني من داخل النادي**



**المحاسب محمد عثمان يكرم الكابتن رمضان المصري رئيس مجلس إدارة مؤسسة ونادي جماهير الاهلي**



**الكابتن رمضان المصري يكرم المحاسب محمد عثمان العضو المنتدب ورئيس الشركة الشرقية ايسترن كومباني**



**مؤسسة جماهير الاهلي والشركة الشرقية ايسترن كومباني اثناء تكريمهم اللواء المحارب لحرب لـ ٣٧**



**مؤسسة جماهير الاهلي والشركة الشرقية ايسترن كومباني اثناء تكريمهم الجندي المحارب في حرب لـ ٣٧**



**مؤسسة جماهير الاهلي والشركة الشرقية ايسترن كومباني اثناء تكريمهم اللواء أحمد ابو العزايم**



**الكابتن رمضان المصري وعضو البرلمان عصام ادريس**



**الاحتفال الثاني هذا الشهر لمؤسسة ونادي جماهير الاهلي بعيد تحرير سيناء وايضا عيد العمال بالتعاون مع الشركة الشرقية ايسترن كومباني من داخل النادي**



**الكابتن رمضان المصري يكرم المهندس احمد اسماعيل نائب رئيس مجلس ادارة الشركة الشرقية ايسترن كومباني**



**المحاسب محمد عثمان يكرم الكابتن عبدالرحمن المصري نائب رئيس مجلس ادارة مؤسسة ونادي جماهير الاهلي**



**المحاسب محمد عثمان العضو المنتدب ورئيس الشركة الشرقية ايسترن كومباني والكابتن رمضان المصري رئيس مجلس ادارة مؤسسة ونادي جماهير الاهلي في نقاش اثناء الحفل**



**الكابتن رمضان المصري والمحاسب محمد عثمان يتصفحان مجلة جماهير الاهلي**



**الكابتن رمضان المصري اثناء القاء كلمته في احتفالات تحرير سيناء وعيد العمال بالتعاون مع الشركة الشرقية ايسترن كومباني**



**الكابتن رمضان المصري والكابتن عبدالرحمن المصري وعضو مجلس النواب عصام ادريس والاعلامي رامي العقاد والصحفي احمد السني**



**الاحتفال الثاني هذا الشهر لمؤسسة ونادي جماهير الاهلي بعيد تحرير سيناء وايضا عيد العمال بالتعاون مع الشركة الشرقية ايسترن كومباني من داخل النادي**



المحاسب محمد عثمان و الكابتن رمضان المصري اثناء الحفل



صورة تذكارية تجمع بين ا / سيف صديق والكابتن رمضان المصري والمحاسب محمد عثمان والكابتن عبد الرحمن المصري



الكابتن رمضان المصري والكابتن عبد الرحمن المصري اثناء الحفل



من داخل احتفالات تحرير سيناء وعيد العمال بالنادي الاجتماعي والرياضي بالشركة الشرقية ايسترن كومباني



من داخل احتفالات تحرير سيناء وعيد العمال بالنادي الاجتماعي والرياضي بالشركة الشرقية ايسترن كومباني



من داخل احتفالات تحرير سيناء وعيد العمال صورة تذكارية تجمع بين جريدة أخبار الساعة ومؤسسة جماهير الاهلي والشركة الشرقية ايسترن كومباني



**الاحتفال الثاني هذا الشهر لمؤسسة ونادي جماهير الاهلي بعيد تحرير سيناء وايضا عيد العمال بالتعاون مع الشركة الشرقية ايسترن كومباني من داخل النادي**



صورة تذكارية تجمع بين الكابتن رمضان المصري والكابتن عبدالرحمن المصري والموسيقار فاروق سلامة واعضاء فرقة ليالي الجماهير



**المحاسب محمد عثمان والكابتن رمضان المصري**



الاعلامي احمد عاشور الجيزاوي المدير التنفيذي للمشروع الوطني ( علمني اقراء واكتب وافهم )



قناة جماهير الاهلي مع الكابتن عصام فضل مدير ادارة الانشطة الثقافية بالشركة الشرقية ايسترن كومباني



الكابتن رمضان المصري ونقاش مثمر من داخل احتفالات تحرير سيناء وعيد العمال



الاعلامي راهي العقاد يحاور الكابتن رمضان المصري رئيس مجلس ادارة ومؤسسة ونادي جماهير الاهلي



**الاحتفال الثاني هذا الشهر لمؤسسة ونادي جماهير الاهلي بعيد تحرير سيناء وايضا عيد العمال بالتعاون مع الشركة الشرقية ايسترن كومباني من داخل النادي**



**الموسيقار الكبير فاروق سلامة والعاظم سيد زكي «فرقة ليالي الجماهير»**



**المايسترو احمد مظهر والموسيقار فاروق سلامة والعاظم سيد زكي قادة فرقة ليالي الجماهير**



**المطرب محمد جمال من فرقة ليالي الجماهير**



**المطربة نورهان سلامة من فرقة ليالي الجماهير**



**المطرب ياسر عبد العزيز من فرقة ليالي الجماهير**



**الكابتن رمضان المصري رئيس مجلس الإدارة ومطربي فرقة ليالي الجماهير ( نورهان سلامة / محمد جمال / ياسر عبدالعزيز )**



# جماهير الاهلي تحصد البطولات وتكرم اللاعبين لموسم ٢٠١٧ / ٢٠١٨ لدوري البراعم للاتحاد المصري لكرة القدم





# جماهير الاهلي تحصد البطولات وتكرم اللاعبين لموسم ٢٠١٧ / ٢٠١٨ لدوري البراعم للاتحاد المصري لكرة القدم





## علاج الأنيميا من الحالات العادية حتى الشديدة أهم بعض الأغذية لعلاج فقر الدم



### أشهر أعراض فقر الدم:

كل ١٠٠ غم من صدر لدجاج تزود الجسم ب ٢٪ من احتياجات الجسم اليومية من الحديد. بالمقارنة بفخذ الدجاج حيث تزود ١٠٪ من احتياجات الجسم من الحديد.

#### الببيض:

إذا أردت مصدرا غنيا بالحديد مع سرعات حرارية قليلة، فالبيض يقدم ذلك، حيث أن بيضة واحدة كبيرة تحتوي على ١ مغ من الحديد ولذلك قومي بتجربة أحدي وصفات بالبيض من سوهراما.

#### المخلوقات البحرية:

تحتوي الرخويات البحرية على كميات كبيرة من الحديد، حيث أن ١٠٠ غم من الرخويات تلبى حاجة الجسم من الحديد بشكل كاف، مثل المحار، بلح البحر، جمبري، السلمون.

#### زبدة الفول السوداني:

تعتبر زبدة الفول السوداني مصدر غني جدا بالحديد، حيث أن ملعقتين من الزبدة تحتوي على ٠,٦ مغ من الحديد. تناول الزبدة مع كوب من عصير البرتقال (الذي يحتوي على فيتامين ج) الذي يزيد من امتصاص الحديد في الجسم.

بالطبع تستثنى زبدة الفول السوداني كمصدر للحديد عند الأشخاص الذين يعانون من حساسية الفول السوداني (peanut allergy).

#### فول الصويا (الفاصولياء):

تعتبر الفاصولياء مصدر غني جدا بالحديد ولكن من المهم أن تطبخ جيدا لأنها تحتوي على حمض الفايثيك الذي يمنع امتصاص الحديد وبالتالي حتى نتخلص من الحمض ينصح دائما بنقع الفاصولياء طوال الليل قبل طبخها أو استخدامها في اليوم التالي.

تلبى الفاصولياء نصف احتياج الجسم اليومي من الحديد، لذا فهي مصدر غني جدا بالحديد، ويجدر بالذكر أن حليب الصويا لا يشمل هذا الكلام.

#### مع تمنياتنا بالشفاء العاجل

الدوخة  
صداع  
عدم الشعور بالراحة  
الارتباك وغيرها

العديد من الناس لا يعلمون أنهم يعانون من فقر الدم ولكن يكتشفون ذلك بالصدفة عند الذهاب لعمل فحوصات مخبرية طلبها منهم الطبيب لأمر آخر.

يجب عند الفحص وقبل الخضوع لأي علاج، معرفة السبب الأساسي لفقر الدم فهناك أسباب كثيرة لفقر الدم وأغلبها سببه نقص الحديد وهنا سنذكر أهم الأغذية التي تحوي الحديد بشكل كبير.

#### أهم الأغذية التي تحتوي على الحديد:



اللحوم الحمراء:

مثل لحم الخروف، لحم البقر وخاصة جزء الكبد منها، فهو غني بالحديد (فكل ١٠٠ غم من اللحوم يحتوي على ١,٦ مغ من الحديد).

الأشخاص الذين يتناولون اللحوم الحمراء بانتظام عادة لا يعانون من فقر الدم بعوز الحديد.

للحوم الحمراء ليست الخيار الأول لمرضى فقر الدم الذين يعانون من ارتفاع نسبة الدهون لديهم.

#### الدجاج:

يساعد الدجاج على امتصاص الحديد الموجود في الأطعمة النباتية لذلك لا يعتبر الدجاج مصدر رئيسي للحديد بقدر ما يعتبر عامل مساعد في زيادة امتصاص الحديد.



المرضى الذين يعانون من الفشل الكلوي قد يفتقرون إلى هرمون ضروري لتحفيز إنتاج خلايا الدم الحمراء الطبيعية من قبل نخاع العظام.

قد يؤدي استهلاك الكحول المزمن إلى فقر الدم عبر مسارات مختلفة، وبالتالي فقر الدم هو شائع في الكحول.

بعض الأدوية يمكن أن تسبب فقر الدم في مجموعة متنوعة من الطرق.

فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز) يمكن أن يسبب فقر الدم.

#### كيف يتم تشخيص الأنيميا

وفقا لتقرير على موقع "medicinenet"، عادة ما يتم الكشف عن الأنيميا (فقر الدم) من قبل عدد خلايا الدم الكامل، حيث يقوم الطبيب بطلب اختبار كجزء من الفحص العام الروتيني والفحص أو استنادا إلى العلامات والأعراض السريرية التي قد تشير إلى فقر الدم أو غيرها من تشوهات الدم.

#### علاج الأنيميا

علاج الأنيميا يختلف وفقا للسبب الكامن وراء فقر الدم، على سبيل المثال فقر الدم نتيجة فقدان الدم من قرحة المعدة يجب أن يأخذ المريض الأدوية لشفاء القرحة، وبالمثل الجراحة غالبا ما تكون ضرورية لإزالة سرطان القولون الذي يسبب فقدان الدم المزمن وفقر الدم.

أخذ مكملات الحديد ضروري لتصحيح نقص الحديد.

في حالات فقر الدم الشديد قد يكون نقل الدم ضروريا.

حقن فيتامين B١٢ ضروريا للمرضى الذين يعانون من فقر الدم الخبيث أو أسباب أخرى من نقص B١٢.

في بعض المرضى الذين يعانون من مرض نخاع العظام (أو ضرر نخاع العظم من العلاج الكيميائي) أو المرضى الذين يعانون من الفشل الكلوي، ويمكن استخدام إيبوتين ألفا (بروكريت، إيبوجين) لتحفيز نخاع العظام لإنتاج خلايا الدم الحمراء.

الأنيميا هي الحالة التي يشار فيها إلى إصابة الشخص بفقر الدم، وهي حالة طبية يكون فيها عدد خلايا الدم الحمراء أو الهيموجلوبين أقل من المستوى المعتاد، ويختلف المستوى الطبيعي من الهيموجلوبين بشكل عام في الذكور والإناث، بالنسبة للرجال عادة ما يكون مستوى الهيموجلوبين الطبيعي يزيد عن ١٣,٥ جرام، وفي النساء أكثر من ١٢,٠ جرام.

#### ما الذي يسبب فقر الدم؟

أي عملية يمكن أن تعطل الحياة الطبيعية العادية لخلايا الدم الحمراء قد يسبب فقر الدم، العمر الافتراضي الطبيعي لخلايا الدم الحمراء عادة نحو ١٢٠ يوما، يحدث فقر الدم أساسا من خلال مسارين أساسيين. ويسبب فقر الدم إما:

انخفاض في إنتاج خلايا الدم الحمراء أو الهيموجلوبين

زيادة في فقدان أو تدمير خلايا الدم الحمراء.

#### بعض الأسباب الأكثر شيوعا تشمل:

نقص فيتامين B١٢ قد يسبب فقر الدم الخبيث، يمكن أن يحدث هذا النوع من فقر الدم لدى الأشخاص غير القادرين على امتصاص فيتامين ب ١٢ من أمعائهم.

يتعرض النباتيون للخطر إذا لم يأخذوا مكملات كافية من الفيتامينات.

المدمنين على المدى الطويل.

يمكن أن يكون هناك تمزق أو تدمير خلايا الدم الحمراء (فقر الدم الانحلالي) بسبب الأجسام المضادة التي تتشبه بسطح الخلايا الحمراء، وتشمل الأمثلة على فقر الدم الانحلالي مرض الانحلالي لدى الأطفال حديثي الولادة، وفقر الدم الانحلالي الناجم عن الدواء، وانحلال الدم ذات الصلة نقل الدم، وفقر الدم الانحلالي المناعي الذاتي.

مجموعة واسعة من أمراض نخاع العظام يمكن أن يسبب فقر الدم.



## ٩ نصائح هامة لجعل طفلك أكثر ذكاءً كيف أعالج فقدان الشهية عند طفلي؟



### عدم إجبار الطفل على تناول الطعام

إجبار الطفل على تناول طعام معين وكميات معينة خطأ شائع تقع فيه الكثير من الأمهات. فإجبار الطفل على تناول كمية محددة من الطعام، وتناول أطعمة لا يحبها واستخدام أسلوب التهريب والعقاب، يكره الطفل في الطعام بشكل أكبر. لذا، حاولي أن تقدمي لطفلك الوجبات التي يحب تناولها ولا ترغميه على تناول كميات معينة من الطعام. فعندما يفصح الطفل عن رغبته في الإنتهاء من الطعام، لا تمنعيه من ذلك ولا تستخدم معه أسلوب التهريب، بل بالعكس شجعيه على تناول الطعام وكافئيهِ عندما يتناول الطعام الصحي.

### عمل التحاليل والفحوصات للطفل

إذا وجدت أن طفلك قد فقد شهيته بشكل مفاجئ بعد أن كان يتناول الطعام بشكل جيد، فلا بد من عرض الطفل على الطبيب وعمل التحاليل والفحوصات اللازمة من أجل الإطمئنان على صحته. فقد يكون فقدان الشهية لديه له سبب عضوي. من أكثر الأسباب العضوية التي تعمل على سد شهية الأطفال، الديدان المعوية، و ألم المعدة، والتسنين، وطفيليات الجهاز الهضمي، و ألم الحلق، و التهاب اللوز، و التهاب الأذن والوسطى وغيرها. لذا، يجب عمل الفحوصات للطفل وعلاجه من أي مرض قد يعاني منه. إحرصى على عدم إعطاء طفلك الأدوية التي تفتح الشهية، لأن لها آثار جانبية وأضرار كثيرة على جسم الطفل. وبدلاً منها، يمكنك إعطاء الفيتامينات والمكونات الطبيعية لفتح شهيته دون ضرر، مثل التمر، الحليب، الزعتر، الخضراوات والينسون.

### عدم إعطاء الطفل السكريات والحلويات

السكريات والحلويات لها الكثير من الأضرار على صحة الطفل، كما أنها تعمل على سد شهيته بشكل كبير للغاية، لذا إحرصى على عدم إعطاء طفلك كميات كبيرة منهم، فتناول هذه الحلويات بكميات كبيرة يسد شهية الطفل ويجعله لا يرغب في تناول الأطعمة المفيدة.

فقدان شهية الأطفال أمر شائع بين الكثير من الأطفال وتعاني منه الكثير من الأمهات. عادة ما يظهر فقدان الشهية لدى الطفل من سن عامين وحتى ٦ أعوام، وهناك العديد من الأسباب التي تجعل الطفل في هذا العمر يفقد شهيته بشكل كبير. يؤثر فقدان الشهية بالتأكيد على الطفل، ويؤثر على الأم حيث تعاني كثيراً عندما تقدم للطفل الطعام ولا يتناول. لفقدان الشهية آثار سلبية على جسم الطفل حيث أنه يفقد الكثير من العناصر التي يحتاجها، مما قد يؤثر بالسلب على صحته. سنقدم لك بعض النصائح الهامة التي يجب أن تتبعيها كي تساعد طفلك على فتح شهيته.

### لا تحدني كثيراً من مسألة تناول الطعام

من أكثر الأخطاء الشائعة التي ترتكبها معظم الأمهات عندما يفقد الطفل شهيته، هو الحديث بشكل دائم عن هذا الأمر مع الأسرة والأقارب، وذلك بالتأكيد بسبب خوف الأم على الطفل وعلى صحته، ولكن لا تدرك الأم أن الحديث في هذا الأمر كثيراً قد يؤثر على شهية الطفل ويزيد من فقدانه الشهية. فقد أثبتت الدراسات والأبحاث أن هذا الإهتمام البالغ فيه يجعل الطفل يزيد من إصراره على عدم تناول الطعام، وذلك لكي يحظى باهتمام وعناية أكبر من الأسرة والأم. لذا، فإذا كنت قلقة بشأن هذا الأمر فلا تحاولي إظهاره بشدة أمام الطفل، لكي لا يزيد تعنته وعدم رغبته في تناول الطعام بشكل أكبر.

### اجعلي طفلك يساعدك في تحضير الطعام

إذا كان عمر طفلك أكثر من ثلاث سنوات، فيمكنك أن تجعله يساعدك في تحضير وجبة لذيذة يحب الطفل تناولها. تحدثي معه واقنعيه أنه هو من قام بتحضير الطعام بنفسه، حتى لو قام بمساعدتك في أشياء بسيطة للغاية. فإقتناع الطفل بأنه هو من قام بتحضير الوجبة التي يحبها، ووقوفه بجانبك أثناء طهو الطعام وشم رائحته الزكية، ستجعله بالتأكيد يُقبل على تناول الوجبة بحب ودون أي تردد لإكتشاف نتيجة ما صنعه أنامله.



### طريقة العقاب

إنتهى إلى الطريقة التي تعاقبين بها طفلك على الأخطاء التي يرتكبها والهفوات التي يقرنها وإحذري اللجوء إلى العقوبات الجسدية أو العنف الجسدي مهما كلفك الأمر.

### القراءة

إسمحي لطفلك بأطلاق عنان خياله من خلال المواظبة على قراءة القصص والروايات الممتعة له قبل النوم، ولا تفكري في ما إذا كان يفهم ما تتلين عليه من أحداث، فيوماً ماسيفاجئك بطريقة إستجابته لها.

### ألعاب تقوية الإنتباه

عرفى طفلك على الألعاب التي تتطلب منه التركيز والمهارات، فالألعاب هي إحدى أهم الطرق لزيادة ذكاء الطفل، المهم أن تكون مناسبة لعمره ولا تضع عليه ضغوطاً.

### تحفيز خيال الطفل

حاولي تحفيز مخيلة طفلك الطبيعية وعقليته للتعلم أكثر عن البيئة المحيطة به.

### الصبر

واظبي بثبات على مخططاتك لتنمية ذكاء طفلك، فالنتائج الممتازة لا تحدث بين ليلة وضحاها.

لتنمية ذكاء طفلك ولجعل شخصيته أقوى عليك بتحسينه بالمعرفة والذكاء، ولكي تنمي ذكاءه عليك بمعرفة هذه النصائح والنقاط الهامة لتطبيقها على طفلك :

### التغذية السليمة

إجعلى طفلك يعيش على نمط تغذية وحياة صحي وسليم والبقاء بعيداً عن الأطعمة الجاهزة والمعلبة والمعالجة.

### الحركة

لا تسمحي لطفلك بالجلوس لفترة طويلة من دون تحرك، بل شجعيه على الخروج من المنزل وممارسة الألعاب والأنشطة التي تتطلب منه حركة جسدية، فالجسم السليم في العقل السليم.

### جاوبى على تساؤلاته

عليك إحترام عقلية طفلك ولا تتردى بالإجابة على تساؤلاته والأسئلة الكثيرة التي تشغل ذهنه فيما يحاول إستكشاف الأشياء والمحيط من حوله.

### الإختلاط

اجعليه يختلط بالأطفال الآخرين في مثل سنه، فهذه الطريقة هي وسيلة عملية لتنمية الذكاء الإجتماعي لصغيرك.





## حسن حسنى ضيف سعد الصغير رمضان المقبل



السلبيات التي طرأت على المجتمع خلال السنوات الأخيرة، مثل أزمة التوك توك وقضايا مثل الدجل والشعوذة في ثوبه الحديث و"أم خديجة المغربية" وهذا الكلام.

يشار إلى أن حسن حسنى يشارك في مسلسل "رحيم"، للنجم ياسر جلال ويجسد دور والد رحيم ويتعرض لكثير من المواقف الصعبة بعد دخول ابنه إلى السجن، وتهجره ابنته في المقابر ليعيش هناك، وتجسدها الفنانة دنيا عبد العزيز حتى يخرج رحيم ويبحث عنه ليرجعه مرة أخرى إلى منزله.

يظهر النجم القدير حسن حسنى كضيف شرف في حلقة واحدة من حلقات مسلسل "٣٠ ليلة" للمطرب الشعبى سعد الصغير والذي يعرض فى السباق الرمضانى المقبل، والعمل قصة وإنتاج بلال صبرى فى أولى تجاربه الإنتاجية، ويشاركه البطولة ريم البارودى ونيرمين ماهر وحسام داغر وإيمان السيد وماهى نور، وإخراج إبرام نشأت، ومن المقرر تصوير العمل بين القاهرة والبحر الأحمر.

وتدور أحداث العمل فى إطار كوميدى اجتماعى من خلال ٣٠ حلقة منفصلة، حيث يستعرض

## الزعيم فى الأمن الوطنى بسبب قضية «عوامل خفية»



من الفنانين، وكذلك مشاركة عدد من النجوم كضيوف شرف. وكانت شبكة قنوات cbc كشفت عن البرومو الرسمى الثانى للعمل، وظهر الزعيم فى البرومو فى شخصية صحفى روائى يبحث عن معلومات مهمة من أجل التحقيق بها، فضلا عن قوله بعض الجمل مثل "الصحفى الشاطر هو الذى يقدر يوصل لمصدر المعلومات الذى تفيدته فى التحقيق".

وظهر فى البرومو أغلب الفنانين المشاركين فى البطولة وعلى رأسهم فتحى عبد الوهاب وهبة مجدى وبشرى وصلاح عبد الله، وذلك بعدما تصدر الزعيم بمفرده البرومو الأول للعمل والذي أعلن فيه عن معارضته للحكومة بشكل دائم.

يصور الزعيم عددا من مشاهدته فى مسلسل "عوامل خفية" اليوم الثلاثاء فى مدينة ٦ أكتوبر، بديكور مخصص للعمل وهو عبارة عن أمن وطنى لمقابلة الزعيم أحد الشخصيات الهامة فى البلد بسبب القضية التى يحقق فيها ويكشف خباياها ضمن أحداث المسلسل.

والعمل من تأليف أمين جمال ومحمد محرز ومحمود حمدان، وإخراج وإنتاج رامى إمام، ويشارك فى بطولته فتحى عبد الوهاب، مى سليم، بشرى، هبة مجدى، صلاح عبد الله، أحمد وفيق، نور قدرى، أسامة عباس، خالد أنور، سارة نور، محمود فارس، أحمد عبد الله محمود، إضافة إلى عدد آخر

## الرقابة الفنية تمنح "الظاهر" تصريحاً باستكمال التصوير بعد توقف عام كامل



بصفته مؤلف ومنتج العمل لاستئناف التصوير خلال الأيام القليلة المقبلة، وذلك بعد أن أجرى "تامر" بعض التعديلات الجذرية فى المسلسل، والذي بسببه أندلعت أزمة كبرى بينه وبين النجم الغنائى محمد فؤاد بطل العمل.

ومن جانبه أكد المخرج ياسر زياد أن العمل من الممكن أن يلحق بالعرض فى السباق الرمضانى المقبل.

أصدرت الإدارة المركزية للرقابة على المصنفات الفنية برئاسة الدكتور خالد عبد الجليل، تصريحاً لمسلسل "الظاهر" باستكمال تصوير العمل الذى سبق وتوقف منذ فترة، وأرسلت الرقابة خطاباً للشركة المنتجة للعمل جاء فيه أنه لا مانع من استكمال باقى إجراءات العمل وذلك تمهيداً لعرضه. وفى سياق متصل يستعد المخرج ياسر زايد والفنان تامر عبد المنعم

## محمد هنيدي لحنان ترك: «كل يوم بتحلوي يا عفت»



حنان ترك الجديدة بأسلوبه الطريف، قائلاً: "كل يوم بتحلوي يا عفت كل سنة و انتى طيبة و بخير و ربنا يجعله بركة عليكى".

كما ردت حنان ترك على هنيدي، قائلة: "عليك يا أحلى نادر كل سنة وأنت طيب يا أبو أحمد يا جميل".

احتفلت الفنانة حنان ترك ببليلة النصف من شعبان عبر حسابها على موقع تبادل الصور "انستجرام".

ونشرت حنان ترك صورة لها، وعلقت عليها قائلة: "كل سنة و كل الأمة العربية فى خير و أمان بمناسبة النصف من شعبان"، ومن جانبه علق الفنان محمد هنيدي على صورة حنان



## الجمبري مع سلطة الخيار



### طريقة التحضير

ضعي قطع الخبز في المحمصة. في وعاء عميق أضيفي كل من الجمبري والطماطم والخيار والبصل الأخضر. استخدمتي وعاء آخر لمزج المايونيز مع صلصة الطماطم وعصير الليمون. بإمكانك تذوق المزيج لتعديل المعايير التي تناسبك أضيفي بعد ذلك الجمبري واخلطيه جيداً. ضع الخس على كل واحدة من قطع الخبز المحمصة، ثم أضيفي سلطة الجمبري فوقها زينها برشة من مسحوق الفلفل الحلو، ثم غطي كل واحدة من قطع الخبز بقطعة خبز أخرى، واستمتعي بطعمها.

### المقادير

٢ من خبز الساندويتش الأبيض من لوزين - سكويرز  
١٦٠ جرام من الجمبري المجمد، بعد إزالة الثلج عنه  
حبة واحدة من الخيار، مقطعة إلى شرائح  
حبة طماطم متوسطة الحجم، بعد إزالة البذور منها وقطعها بشكل ناعم  
حبة واحدة من البصل الأخضر مقطعة إلى شرائح ناعمة  
٢ ملعقة كبيرة مايونيز  
ملعقة كبيرة كاتشب  
٢ من أوراق الخس  
ملعقة صغيرة عصير الليمون  
ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو

## صدور الدجاج المقرمشة الحارة



### طريقة التحضير

١. تنقع قطع صدور الدجاج بالزبادي والليمون والصويا والثوم والبابريكا والصلصة الحارة والملح والفلفل لمدة ساعتين على الأقل وتوضع في الثلاجة.  
٢. أخرجي القطع من الثلاجة وغلطي كل قطعة بالطحين من جميع الجهات واعيديها بالثلاجة لربع ساعة.  
٣. اخلطي البقسماط مع الملح وبودرة الثوم والفلفل والبابريكا بنوعيتها وفتات شيبس الناتشوز.  
٤. أخرجي قطع الدجاج من الثلاجة وغطسي كل قطعة بالبيض ثم غلفيها بخليط الناتشوز والبقسماط من جميع الجهات.  
٥. ادخليها للثلاجة نصف ساعة حتى تتماسك.  
٦. أخرجها واسقطيها مباشرة بزيت غزير وحامي ثم خففي الحرارة وقلبيها بين الحين والآخر حتى تصبح ذهبية اللون.  
٧. أخرجيها من الزيت وضعيها على ورق التجفيف للتخلص من الزيت الزائد.  
٨. قدميها مباشرة مع المايونيز والكاتشب والخردل إن رغبت.

### المقادير

٣ صدور دجاج مقطعة مكعبات.  
ربع كوب لبن زبادي.  
ملعقتين كبار صلصة حارة.  
٣ حبات ثوم مهروس.  
نصف ملعقة كبيرة بابريكا حارة.  
ملعقة كبيرة عصير ليمون.  
نصف ملعقة كبيرة صويا صوص.  
ملح وفلفل أسود حسب الرغبة.  
**للتغليفة:**  
بيض مخفوق مع عصرة ليمون.  
طحين + بقسماط.  
ملعقتين صغار بابريكا حارة.  
ملعقة صغيرة بابريكا حلوة.  
ملعقة صغيرة بودرة الثوم.  
ملح وفلفل أبيض حسب الرغبة.  
باكيت شيبس ناتشوز حار.  
مفتت جيداً.  
زيت غزير للقلي.



## كسكي محصور

### طريقة التحضير

ننضع في قدر اللحم و دجاج و زيت و ملح وفلفل اسود و قرفة و بصل و ثوم نتركها على نار هادئة مدة ١٠ دقائق ثم نغمرها بالماء و نتركها حوالي ساعة كي ينضج لحم في هذه الاثناء نقوم بمراحل تغوير الكسكس (الطريقة موجودة بالتفصيل في وصفاتي سابقا) و نضيف الحمص بعد نضج الدجاج ننزعه و نترك اللحم ينضج اكثر و نضيف له لحم مفروم على شكل كويرات بعد تخثر مرق و نضج لحم نطفئ النار في مقلاة نضع قليل من زبدة و نحمر الدجاج المطهو مسبقاً و نحمر الفلفل الحار في صحن تقديم نضع الكسكس و نسقيه بالمرق و نزين بالدجاج و لحم و البيض المسلوق ملاحظة: البيض يسلق وحده و يزين به في اخير و بالصحة والعافية

### المقادير

٢/١ كج كسكس متوسط  
١ حبة بصل  
٢ فصوص ثوم  
٢ افخاذ دجاج  
٥٠٠ غ لحم غنم  
٢٥٠ غ لحم مفروم  
٣ بيض + ملح  
فلفل اسود  
رشة قرفة  
٢ فلفل حار  
٠,٥ كوب حمص  
٢ ملعقة زبدة  
بيض للتزيين  
٢ ملعقة زيت

## طاجين الشواء الجزائري



### طريقة التحضير

لحم (الكمية حسب أفراد العائلة)  
معدنوس (بقدونس)  
كمية من الحمص  
حطي كل المقادير مع بعض يتقلو مليح وامرقي بالماء متكثرش  
ولما يطيب اللحم قطعيه قطع صغيرة واشويه في الشوايه او في المقلاة.  
وأضيفي الفطر

### المقادير

لحم  
بصلة  
ثوم  
ملح  
توابل  
فلفل اسود  
معدنوس  
كركم





برج الحوت



برج الدلو



برج الجدي



برج القوس



برج العقرب



برج الميزان



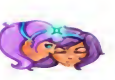
برج العذراء



برج الأسد



برج السرطان



برج الجوزاء



برج الثور



برج الحمل

## السرطان

الأوضاع في تحسن مستمر يا صديقي السرطان وعلى الأصعدة كافة، وبخاصة المالية منها، لكنك اليوم كسول جدا وتكاد لا تفعل أي شيء سوى الجلوس والنوم، وقد تأخذ العائلة كل وقتك هذا اليوم، العاطفة في أوجها لديك هذا المساء مع الحبيب، فحاول استغلال الفرصة لتكون معه وتحسن علاقتكما التي تدهورت في الآونة الأخيرة.

## الجوزاء

يوم فيه كثير من الأحداث والأمور، فحاول السيطرة عليها، وأن لا تكون متسرا في تنفيذك لأي أمر تقوم به، سواء على الصعيد العائلي أو العاطفي، فكل الأمور تبدأ بالهدوء بعد الظهر، أما المساء فهو يعدك بالأفضل، وبخاصة أن هنالك بعض المفاجآت في الطريق إليك على المستوى العائلي، فتحضر لها جيدا.

## الثور

لن تستطيع التمييز إن كان هذا اليوم جيدا أم لا، لكثرة التغييرات التي تشهدها الأحداث من حولك، مزاجيتك عالية وهي لا تفيدك بشيء، بل تعطل عليك وتفقدك بعض الفرص وبخاصة على الصعيد العاطفي الذي سيتلقى ضربة موجعة هذا المساء.

## الحمل

عليك إعادة حساباتك يا مولود الحمل، ولا داعي للتسرع في كل حركة تفعلها، وكن أكثر هدوءا أثناء حديثك ونقاشك، وبخاصة في فترة الصباح، في فترة ما بعد الظهر تبدأ تشعر بالراحة والحظ يلعب دوره، فتنفذ من مشكلة كبيرة تكاد أن تحطم ما تعبت من أجله لمدة طويلة.

## العقرب

أنت غير مهتم بأي شيء حولك، لأنه ليس لديك وقت للتفكير أو إزعاج نفسك بمعالجة المواضيع. لا تكن عدوانيا وكن أكثر هدوءا ولا تجعل عصبيتك تتلف علاقاتك مع الأشخاص حولك في فترة ما بعد الظهر.

## الميزان

يوم هادئ هذا ما يبدو لك في وقت الصباح، لكن سرعان ما تتسارع الأحداث في فترة الظهيرة ما يجعلك عصبيا. تضغط الأحداث عليك في فترة ما بعد الظهر، ما يربك مواعيدك، لكنك مستمتع بكل ما يجري حولك، اترك المساء للراحة ومن الأفضل أن تقضيه مع عائلتك.

## العذراء

ليست لديك الرغبة بفعل أي شيء، وتجد نفسك متعبا وكسولا بعض الشيء، تعاكسك الأمور بقوة في الظهيرة، ما يجعلك تكتئب، وقد يحدث تلاس بينك وبين أحد أفراد أسرته يزيدك عصبية، فحاول أن تمضي يومك إما نائما أو خارج البيت.

## الأسد

أيضا اليوم أفضل، فالأوضاع تتحسن تدريجيا منذ الصباح، وتصبح أكثر قوة ونشاطا، في فترة الظهيرة تسيطر على أوضاعك بشكل كامل ولافت للنظر، وقد يكون لديك بعض البرامج الصاخبة منذ الظهيرة.

## الحوت

تحافظ على مظهرك وتبدأ بعناية باختيار ملابسك في الصباح، لأنك تعرف أنه ينتظرك اليوم الكثير من المواعيد والبرامج، كما أن لديك بعض المشتريات والصرف الكثير في فترة الظهيرة وما بعدها.

## الدلو

ضغوطات من النواحي كافة سواء العائلية منها أو العاطفية، فكل الأمور تعاكسك وتشعر بالظلم في بعض اللحظات في الظهيرة، ما يؤثر على نفسك بشكل كبير. مزاجيتك تكون في أوجها في المساء فأنصحك بعدم رؤية من تحب أو أصدقائك، لأن مزاجك لن يكون هادئا وقد تفتعل المشاكل.

## الجدي

أنت اليوم تبدأ بشكل آخر وباندفاع نحو التركيز على عائلتك، التي أنت مهملة منذ وقت طويل، ضغط الالتزامات العائلية سيكون في أوجه في فترة الظهيرة، وستشعر بقليل من التعب، في المساء تتحسن الأوضاع لديك.

## القوس

تبدو قويا اليوم ولا أحد يستطيع السيطرة عليك، فأنت تريد أن يمشي كل ما تقوله سواء كان صحيحا أم خاطئا، قراراتك جريئة جدا، ولكنها حكيمة وقد تستفيد بذلك على صعيد العائلة، لكن اليوم ليس بجيد على صعيد العاطفة التي توجد بها مشاكل في فترة المساء، لكن الخطأ يقع عليك أنت لا الطرف الآخر.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 6 |   |   | 2 |   | 8 |
|   |   |   | 7 | 8 | 5 |
|   |   | 9 |   | 3 |   |
|   | 7 |   |   |   | 5 |
| 4 |   |   | 5 | 7 | 6 |
|   | 6 |   |   |   | 4 |
|   |   | 3 |   |   | 9 |
|   |   | 8 | 2 | 4 |   |
| 7 |   |   | 8 |   | 1 |

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 |   | 9 | 7 |   | 5 | 8 | 1 |
|   |   | 1 |   |   | 9 |   | 3 |
|   |   | 4 | 1 |   |   | 7 |   |
|   | 5 |   |   | 1 |   | 2 | 6 |
|   |   | 8 | 9 | 7 |   | 1 |   |
| 1 |   | 2 |   | 4 |   |   | 8 |
|   |   | 3 |   |   | 1 | 9 |   |
|   | 1 |   | 2 |   |   | 4 |   |
| 2 | 5 | 8 |   | 4 | 6 |   | 1 |



# تكملة قصة نوح وقصة هود عليهما السلام

كانت لهم عقول مظلمة. كانوا يعبدون الأصنام، ويدافعون عنها، ويحاربون من أجلها، ويتهمون نبيهم ويسخرون منه. وكان المفروض، ما داموا قد اعترفوا أنهم أشد الناس قوة، أن يروا أن الله الذي خلقهم هو أشد منهم قوة. قال لهم هود نفس الكلمة التي يقولها كل رسول. لا تتغير ولا تنقص ولا تتردد ولا تخاف ولا تتراجع. كلمة واحدة هي الشجاعة كلها، وهي الحق وحده (يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرُهُ أَفَلَا تَتَّقُونَ).

وسأله قومه: هل تريد أن تكون سيدا علينا بدعوتك؟ وأي أجر تريده؟ إن هذه الظنون السيئة تتكرر على ألسنة الكافرين عندما يدعوهم نبيهم للإيمان بالله وحده. فعقولهم الصغيرة لا تتجاوز الحياة الدنيوية. ولا يفكرون إلا بالمجد والسلطة والرياسة. أفهمهم هود أن أجره على الله، إنه لا يريد منهم شيئا غير أن يغسلوا عقولهم في نور الحقيقة.

حدثهم عن نعمة الله عليهم، كيف جعلهم خلفاء لقوم نوح، كيف أعطاهم بسطة في الجسم، وشدة في البأس، كيف أسكنهم الأرض التي تمنح الخير والزرع. كيف أرسل عليهم المطر الذي يحيى به الأرض. وتلفت قوم هود حولهم فوجدوا أنهم أقوى من على الأرض، وأصابتهم الكبرياء وزادوا في العناد.

قالوا لهود: كيف تتهم آلهتنا التي وجدنا آباءنا يعبدونها؟

قال هود: كان آباؤكم مخطئين. قال قوم هود: هل تقول يا هود إننا بعد أن نموت ونصبح ترابا يتطاير في الهواء، سنعود إلى الحياة؟ قال هود: ستعودون يوم القيامة، ويسأل الله كل واحد فيكم عما فعل. انفجرت الضحكات بعد هذه الجملة الأخيرة. ما أغرب ادعاء هود. هكذا تهامس الكافرون من قومه.

يتبع في العدد القادم

أرسل إلى قوم عاد الذين كانوا بالأحقاف، وكانوا أقوياء الجسم والبنين وآتاهم الله الكثير من رزقه ولكنهم لم يشكروا الله على ما آتاهم وعبدوا الأصنام فأرسل لهم الله هودا نبيا مبشرا، كان حكيما ولكنهم كذبوه وآذوه فجاء عقاب الله وأهلكهم بريح صرصر عاتية استمرت سبع ليال وثمانية أيام

**سيرته:**  
**عبادة الناس للأصنام:**

بعد أن ابتلعت الأرض مياه الطوفان الذي أغرق من كفر بنوح عليه السلام، قام من آمن معه ونجى بعمارة الأرض. فكان كل من على الأرض في ذلك الوقت من المؤمنين. لم يكن بينهم كافر واحد. ومرت سنوات وسنوات. مات الآباء والأبناء وجاء أبناء الأبناء. نسي الناس وصية نوح، وعادت عبادة الأصنام. انحرف الناس عن عبادة الله وحده، وتم الأمر بنفس الخدعة القديمة.

قال أحفاد قوم نوح: لا نريد أن ننسى آباءنا الذين نجاهم الله من الطوفان. وصنعوا للناجين تماثيل ليذكروهم بها، وتطور هذا التعظيم جيلا بعد جيل، فإذا الأمر ينقلب إلى العبادة، وإذا بالتماثيل تتحول بمكر من الشيطان إلى آلهة مع الله. وعادت الأرض تشكو من الظلام مرة ثانية. وأرسل الله سيدنا هودا إلى قومه.

**إرسال هود عليه السلام:**

كان "هود" من قبيلة اسمها "عاد" وكانت هذه القبيلة تسكن مكانا يسمى الأحقاف.. وهو صحراء تمتلئ بالرمال، وتطل على البحر. أما مساكنهم فكانت خياما كبيرة لها أعمدة شديدة الضخامة والارتفاع، وكان قوم عاد أعظم أهل زمانهم في قوة الأجسام، والطول والشدة.. كانوا عمالقة وأقوياء، فكانوا يتفاخرون بقوتهم. فلم يكن في زمانهم أحد في قوتهم. ورغم ضخامة أجسامهم،

غرق كل البشر و كل الحيوانات و ماتو جميعا. فدعا سيدنا نوح عليه السلام الله وقال: "يارب رحماك، ارحمنا و أطفن بنا".

فإنقطع المطر. و أمر الله سبحانه السماء بأن تكف عن إنزاله، و هدت الرياح و العوصف، وصحا الجو، و لكن الأرض كلها صارت بحرا واحدا كبيرا لا ينتهي، فأمرها الله أن تبتلع الماء الذي نبع منها، و بقي ماء السماء على وجهها، فكانت منه بحار الدنيا بعد أن أمر الهكله سبحانه جبرائيل عليه السلام أن يسقوها لتكون كما هي عليه الآن من بحار الأرض.

بعد أن بلعت الأرض ماءها و ظهرت اليابسة، قال الله تعالى لسيدنا نوح عليه السلام "اهبط من السفينة بسلام و بركة أنت و من معك".

وكانت السفينة قد توقفت على جبل في الموصل إسمه الجودي، ونزل من عليها من بشر وما عليها من حيوانات فما كان على الأرض سواهم".

وانتشر نوح عليه السلام و أبناؤه و أصحابه المؤمنون في أرجاء الأرض ... و عمروها، و أنشأ فيها المزارع و البساتين مستعينين بما آتاهم الله من قوة، و ما سخر لهم من الحيوانات و الدواب ... إلى ما شاء الله.

**انتهت قصة سيدنا نوح ونبدء مع قصة سيدنا هود وقوم عاد**

وكان سيدنا نوح عليه السلام قد اتخذ لكل نوع من أجناس الحيوانات موزعا خاصا في السفينة، وأعد له ما يحتاجه إليه من مؤون و الطعام و الشراب و كذلك لجميع أنواع الطيور، فقال عليه السلام لمخلوقات سفينته: "إركبو فيها على إسم الله تجري و ترسو، إن ربي لغفور رحيم".

ثم تحركت السفينة بركابها، و كان لنوح ابن إسمه كنعان، نظر إليه و هو خائف عليه لأنى البلاء يحيط به من كل جانب، فأشفق عليه و ناداه قائلاً: "يا بني اركب معنا و لا تكن من الكافرين". فقال: "سأوي إلى جبل يحميني من الماء".

فقال له لن ينجو اليوم من أمر الله إلا من رحمه الله "فغرق. حينها دعا نوح عليه السلام ربه يرجو منه أن ينجي ولده من الغرق قائلاً "رب أنت وعدتني ان تنجينني مع أهلي و إن إبني من أهلي و إن وعدك الحفكك و أنت أحكم الحاكمين " فقال سبحانه له: "يا نوح إنه ليس من أهلك إنه كافر فلا تسألني ما ليس لك به علم" و بعد ذلك إعتذر سيدنا نوح ربه قائلاً: "ربي لا تجعلني أسألك ما ليس لي به علم فاغفر لي و ارحمني".

و ظل الماء يرتفع حتى وصل إلى عشرات الأمتار بل مئاتها، و سارت السفينة في موج كالجبال حتى وصلت إلى مكة المكرمة، و طافت بالبيت. و قد غرق كل من على الأرض حتى الجبال العالية جدا. و لم يسلم من الغرق سوى البيت الكريم الذي سمي بالبيت العتيق. واستمر فيض الماء أربعين صباحا حتى غرق كل البشر و كل





### جماهير الاهلي تحصد البطولات

حصل نادي جماهير الاهلي العربية علي كاس الاتحاد المصري لكرة القدم فرع الجيزة لعام ٢٠١٧ / ٢٠١٨ كأفضل اخلاق رياضية واللعبة النظيفة .

من خلال المشاركة للعام الـ ١٤ علي التوالي بدوري البراعم لفريق ٢٠٠٤ / ٢٠٠٦ وسلم الدكتور عصام درويش نيابة عن الاتحاد المصري لكرة القدم كأس الاتحاد لمؤسسة ونادي جماهير الاهلي وقام باستلامهم الكابتن رمضان المصري رئيس مجلس الادارة والكابتن عبدالرحمن المصري نائب رئيس مجلس الادارة والكابتن سمير كمونة نجم النادي الاهلي ومنتخب مصر والمشرف العام علي جماهير الاهلي .

كما قام مجلس الادارة بتسليم الجوائز علي جميع اللاعبين والجهاز الفني والاداري الذين شاركوا ببطولة دوري البراعم، ويتمنا مجلس الادارة للجميع ان يكونوا خير سفراء للرياضة المصرية في العالم.

ويستعد جماهير الاهلي للموسم الرياضي الجديد ٢٠١٨ / ٢٠١٩ بجميع المراحل العمرية ادعين الله عز وجل ان يوفق الجميع .